

# ATELIER L'ARBRE DE VIE

Une nouvelle version de votre  
vie  
tout en couleur



*«Lorsque tu écris l'histoire de ta vie, ne laisse jamais une autre personne tenir la plume pour toi»*

*Vous souffrez de maladie, de douleurs, de fatigue ou de stress chroniques et vous avez envie de vous raconter autrement qu'à travers cette maladie ou ce syndrome ?  
De poser un autre regard sur votre vie ?  
Alors cet atelier est pour vous.*



## POUR QUOI?

Cet atelier permet de poser un regard positif sur votre vie, sur qui vous êtes sommes et sur ceux qui vous entourent et vous soutiennent.

Derrière la maladie il y a une personne avec ses racines (origines), ses ressources, ses forces, ses envies et ses rêves.

Grace à la métaphore de l'arbre de vie et en synergie avec le groupe, chacun aura l'occasion de se raconter différemment à travers une histoire haute en couleurs.

Cet atelier vous permet de :

- Gagner ou regagner en confiance
- Vivre une belle expérience de groupe
- De mettre en avant vos forces et vos rêves
- Créer ou raconter l'histoire préférée de votre vie
- Construire un outil qui peut évoluer au fil du temps
- Changer votre regard sur vous en vous reconnectant à vos valeurs, vos talents, vos espoirs et vos projets.

## POUR QUI?

Cet atelier est à destination des personnes touchées par une maladie chronique ou souffrant de douleurs/ fatigue chronique et qui souhaitent retrouver un élan de vie. .

A travers cette pratique, vous pourrez laisser s'exprimer votre créativité sous des formes différentes. Pas besoin d'être artiste pour y participer, ça s'adresse à tous.

Tarif: 60 euros

Lieu: Résidence Flandres-59170 CROIX

Date: 21 Mai 2022 de 14h à 18h

# DÉROULÉ

Un premier temps sera dédié à une réflexion sur qui vous êtes grâce à l'aide de l'arbre de vie, méthode simple et accessible à tous, à tout âge.

Un second temps d'échange avec les animatrices et de partage avec le groupe vous aidera à clarifier votre projet de vie en profitant de l'élan collectif, tout en abordant les possibles "tempêtes".

L'arbre de vie vous permettra aussi de faire des liens entre les différents événements vécus, de donner du sens à votre parcours, de vous relier à ce qui vous rend plus fort et à vos personnes ressources.

A l'issue de cet atelier vous repartirez avec des éléments pour aborder concrètement et avec confiance l'avenir, un nouveau projet ou de futures étapes de votre vie.

# ANIMÉ PAR:

*Delphine Rolland*

Praticienne en réflexologie énergétique et acupression (médecine chinoise). Spécialisée en phyto-aromathérapie et formée à l'éducation thérapeutique du patient. J'accompagne des personnes touchées par des maladies chroniques ou de troubles émotionnels (angoisse, burn out, dépression) Enthousiasme et passionnée, j'aime favoriser la richesse du partage et faire en sorte que chacun puisse trouver son écho en l'autre"



*Jackie Spencer :*

Coach et formatrice formée aux pratiques narratives j'accompagne des clients à leur rythme autour de problématiques personnelles et professionnelles variées. Très à l'écoute et en empathie je mets le respect de la personne et le partage au centre de ce que je propose. Psychopraticienne en « pain reprocessing therapy », je travaille souvent avec des personnes qui souffrent de fibromyalgie, de douleurs et de fatigue chroniques.

Pour toute question, contactez:

Jackie Spencer au 06 87 73 51 47 ([www.jackiespencer.fr](http://www.jackiespencer.fr) , [www.laproche3d.com](http://www.laproche3d.com))

Delphine Rolland au 06 23 34 09 22 ([www.delphine-rolland-reflexologue.fr](http://www.delphine-rolland-reflexologue.fr))